

こんだてひょう 8,9がつ

2022年8, 9月
 妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分	
			血やにくになる食品	熱ゆ力になる食品	体の調子を整える食品		
30	火	むぎごはん 牛乳 セルフのぶたどん あおりのポテト あぶらあげとなすのみそしる	豚肉 牛乳 あおりの 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン えのきたけ なす キャベツ にんじん ねぎ	645 kcal 26.4 g 1.7 g	
31	水	ごはん 牛乳 さばのさんはいすやき なめたけあえ なつのうすくずしる	牛乳 さば ちくわ 生揚げ	米 ごま じゃがいも こんにゃく かたくり粉	こまつな キャベツ もやし にんじん なめたけ とうがん 椎茸 さやいんげん コーン	664 kcal 25.5 g 2.1 g	
1	木	ごはん 牛乳 あつあげのチリソースがけ ツナとひじきのいりに さわにわん	牛乳 生揚げ ツナ 大豆 ひじき 豚肉	米 油 ごま油 つきこんにゃく 砂糖 春雨	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	611 kcal 25.5 g 1.8 g	
2	金	ポークカレーライス 牛乳 えだまめサラダ いちこのアイス	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 カレールー 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ いちご レモン果汁	653 kcal 19.4 g 2.1 g	
5	月	ごはん 牛乳 ベジたまあんかけ ホイコーロー ピリからはるさめスープ	牛乳 卵 生揚げ 豚肉 みそ かまぼこ	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 いら はくさい(キムチ漬け) ねぎ	594 kcal 21.4 g 2.0 g	
6	火	やさしいしょうゆラーメン (ちゅうかめん) 牛乳 しゅうまい アーモンドあえ	豚肉 鶏肉 なた 牛乳 大豆	中華麺 油 アーモンド 小麦粉 でん粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん メンマ コーン 椎茸 ねぎ ブロッコリー もやし	603 kcal 26.0 g 2.8 g	
7	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき のりすあえ じゃがいもとさやえんどうのみそしる	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 油 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん さやえんどう えのきたけ ねぎ	602 kcal 27.1 g 1.9 g	
8	木	[和食の日こんだて: 広島県] ごはん 牛乳 いわしのカリカリやき きりほしだいこんのオイスターソースいため 呉のにくじゃが 	牛乳 いわし ツナ 豚肉	こめ 玄米 ごま かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 しらたき	切干大根 キャベツ にんじん エリンギ さやいんげん にんにく 玉ねぎ	683 kcal 27.0 g 1.7 g	
9	金	[十五夜こんだて] ごはん ジョア えちこのごろっとだいすフライ ゆかりあえ じゅうごやじる おつきみだいふく	ジョア 大豆 豆腐 いんげん豆 豆乳	米 油 ごま パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 さつまいも	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	620 kcal 19.8 g 1.9 g	
12	月	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ あおだいすのサラダ しおこうじのスープ	牛乳 いか 青大豆 かまぼこ 豆腐	米 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	604 kcal 24.4 g 1.6 g	
13	火	よくばりマーボーどん (むぎごはん) 牛乳 ちゅうかきゅうり あんりんフルーツゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳 豆乳	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす たけのこ ねぎ いら きゅうり もも コーン もやし あんず りんご	648 kcal 25.4 g 1.7 g	
14	水	カレーふうみごはん 牛乳 まだいのアクアパッツァ バリバリアーモンドサラダ コーンポタージュ	牛乳 まだい ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 オリーブ油 油 アーモンド じゃがいも シチュールウ	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん	665 kcal 28.0 g 2.2 g	
15	木	ごはん 牛乳 あつあげのしせんいため ローストポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ なた	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん メンマ 椎茸 チンゲン菜	625 kcal 22.2 g 2.1 g	
16	金	[ミューコーさん給食] ごはん 牛乳 とうふハンバーグ妙高産トマトソースがけ ほうれんそうとコーンのいたためもの まめっこじる 	牛乳 鶏肉 ウィナー 豚肉 打ち豆 みそ	米 オリーブ油 油 じゃがいも でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ ほうれん草 コーン にんじん えのきたけ	609 kcal 24.4 g 2.1 g	
19	月	敬老の日					
20	火	こめこめんのカレーうどん 牛乳 あじのフリッター くきわかめとキャベツのサラダ	豚肉 牛乳 あじ おきあみ あおさ 蓬わかめ	米粉麺 カレールー 小麦粉 かたくり粉 ごま油 油	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ コーン	694 kcal 28.0 g 2.3 g	
21	水	ごはん 牛乳 セルフのキムタクどん うめのりあえ あぶらあげとほうれんそうのみそしる 	牛乳 豚肉、のり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 油 春雨 じゃがいも	はくさい(キムチ漬け) たくあん にんじん はくさい もやし キャベツ きゅうり 梅 玉ねぎ ほうれん草	602 kcal 25.7 g 1.9 g	
22	木	こめこパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米粉パン 油 パン粉 オリーブ油 じゃがいも でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー 椎茸 ブルーン	601 kcal 27.3 g 2.3 g	
23	金	秋分の日					
26	月	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ こまつなごまびたし もずくのみそしる	牛乳 さば もずく みそ	米 小麦粉 油 ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	642 kcal 25.1 g 1.9 g	
27	火	なかよし班遠足					
28	水	ごはん 牛乳 ささかまのおかまヨやき なますかぼちゃのいたためもの ぶたすきやき	牛乳 笹かまぼこ ツナ かつお節 あおりの 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ しらたき 車麩	しょうが にんにく にんじん そうめんかぼちゃ もやし ねぎ こまつな 玉ねぎ えのきたけ	623 kcal 25.3 g 2.0 g	
29	木	フレッシュトマトのハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 寒天	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ ごま	玉ねぎ にんじん エリンギ なす セロリー しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	603 kcal 19.0 g 2.2 g	
30	金	ごはん 牛乳 ごまゆかりふりかけ あつやきたまご いそマヨあえ とんじる	牛乳 たまご のり 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	627 kcal 24.9 g 2.2 g	

月平均 エネルギー630kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.0g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。